



Progetto Gaia

Progetto di Educazione alla consapevolezza globale e alla salute psicosomatica

Percorso per **bambin*** e **ragazz*** dagli 8 agli 11 anni

Tra le competenze personali che ci permettono di vivere in salute, definite *life skills* dall'Organizzazione Mondiale della Sanità c'è la **consapevolezza di sé**. Ci permette di conoscere noi stessi attraverso l'ascolto del corpo, l'alfabetizzazione delle emozioni che proviamo e cogliendo tutti i segnali che arrivano dal nostro interno per far fronte alle situazioni quotidiane.

Essere consapevoli ci permette di scegliere cosa è giusto o meno per noi in quel momento, di prendere decisioni in maniera lucida e presente al nostro sentire più profondo.

La **consapevolezza di sé** è il nucleo fondamentale del Progetto Gaia che riteniamo sia la base essenziale per lo sviluppo della dignità umana, del rispetto, della responsabilità e della cittadinanza globale, per il miglioramento del benessere psicofisico, dell'"intelligenza emotiva" e per stimolare un ruolo attivo e creativo nella realizzazione di una società più consapevole e sostenibile. Riteniamo che solo una nuova consapevolezza di sé possa portare alla realizzazione di una società più etica e sostenibile.

Obiettivi del percorso

- Migliorare la consapevolezza psicosomatica di sé.
- Migliorare il benessere psicofisico.
- Aumentare l'attenzione e la presenza e ridurre l'irrequietezza e la tensione.
- Gestire le emozioni e contenere la reattività e gli impulsi.
- Migliorare la cooperazione tra pari.
- Offrire una base di informazioni etiche, scientifiche e culturali per una cittadinanza globale.
- Educare all'interculturalità e ai diritti umani per una cittadinanza globale.

1

**1 INCONTRO
CON I GENITORI**
per presentare
il progetto e
condividere
riflessioni.

2

6 INCONTRI
con **bambin*** e
ragazz* per
sviluppare la
consapevolezza
globale di sé.

3

**1 INCONTRO
CON LE
FAMIGLIE**
per condividere
insieme il
percorso.

"Se siamo felici, se siamo in pace, possiamo sbocciare come un fiore; e la nostra famiglia, tutta la società, trarranno beneficio dalla nostra pace." Thich Nhat Hanh.

TEAM

Trainer LIFE SKILLS®
Italia
Opertor* Progetto GAIA

DOVE

A casa tua su
Piattaforma ZOOM

QUANDO

INCONTRO GENITORI:
Giovedì 1 luglio dalle 20.30
alle 21.30

PROGETTO GAIA

Lunedì 5 luglio dalle
10.00 alle 12.00

Giovedì 8 luglio dalle
10.00 alle 12.00

Lunedì 12 luglio dalle
10.00 alle 12.00

Giovedì 15 luglio dalle
10.00 alle 12.00

Lunedì 19 luglio dalle
10.00 alle 12.00

Giovedì 22 luglio dalle
10.00 alle 12.00

INCONTRO FAMIGLIE:

Sabato 24 luglio dalle
10.00 alle 11.00

INFO E ISCRIZIONI

Contatta Arnalda:

segreteria@lifeskills.it

+39 366 2611598

Il percorso partirà con il raggiungimento del numero minimo di 5 partecipanti e sarà confermato entro giovedì 24 giugno.

E' possibile richiedere un incontro individuale di feedback di mezz'ora con uno dei trainer a contributo agevolato!

